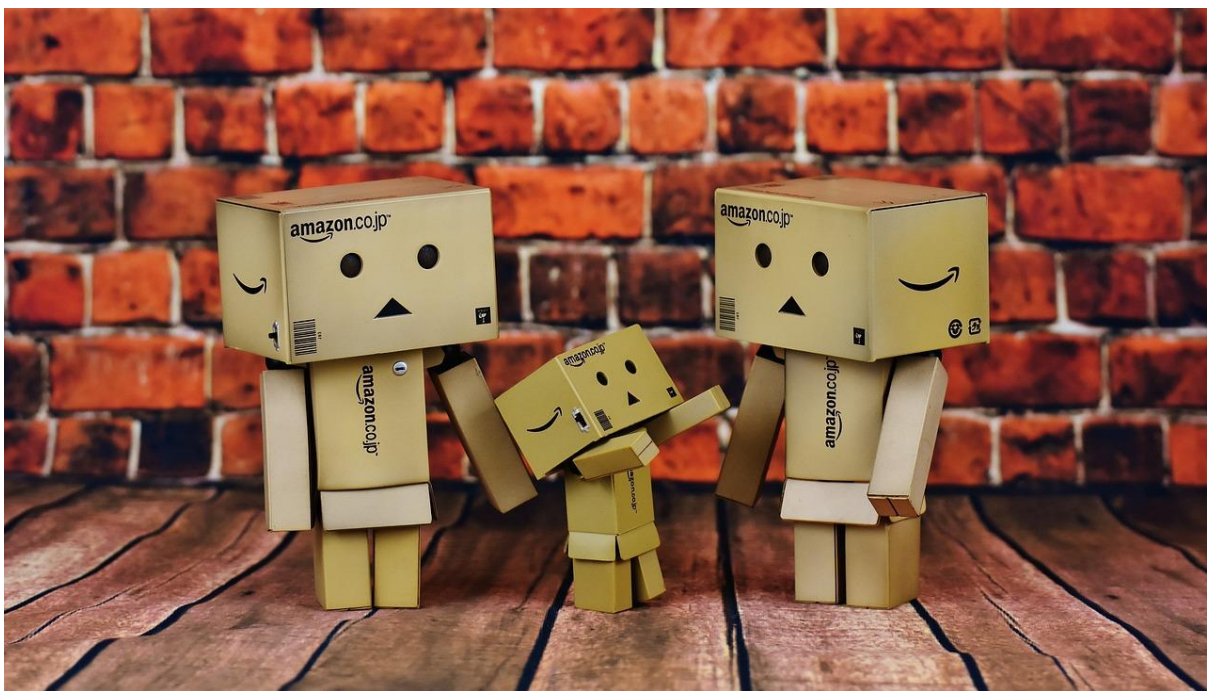


Warszawa, 03 kwietnia 2024 r.

Kryzys u dziecka - rodzina w kryzysie? czyli o konsultacji u psychoterapeuty dziecięcego



Kiedy rodzice zgłaszają się z dzieckiem¹ do psychoterapeuty i co mogą w związku z tym przeżywać?

Rodzice szukają dla swojego dziecka pomocy u psychoterapeuty zazwyczaj wtedy, kiedy u dziecka występuje **objaw** - jakaś trudność w funkcjonowaniu, która niepokoi rodziców, opiekunów, nauczycieli albo samo dziecko. Objawy mogą dotyczyć m.in. problemów z zachowaniem, relacji z innymi, funkcjonowania emocjonalnego, trudności w nauce. Zdarza się również, że występują one pod postacią dolegliwości fizycznych o niewyjaśnionych medycznie przyczynach. Powody, z którymi rodzina zgłasza się do psychoterapeuty dziecięcego, bywają bardzo różne, mają jednak wspólny mianownik. Rodzina szuka profesjonalnej pomocy, jeśli dotychczasowe sposoby poradzenia sobie z sytuacją okazują się niewystarczające. Objaw zakłóca rozwój dziecka, a nieraz także funkcjonowanie całej rodziny czy najbliższego otoczenia. Do gabinetu trafia zatem najczęściej nie tylko dziecko przechodzące kryzys, ale także rodzina

¹ W artykule tym jako dziecko określam osobę przed wkroczeniem w wiek dorastania, a więc, umownie, do 12 r.ż..

w kryzysie. Rodzice szukający pomocy dla swojego dziecka nieraz sami są zagubieni, przytłoczeni czy po prostu zmęczeni. To zrozumiałe, że może im towarzyszyć lęk przed oceną i poczucie winy. W tej sytuacji warto pamiętać, że wstępna konsultacja służy nie tyle rozliczeniu rodziców, ile poszukiwaniu tego, co będzie wspierało dziecko w lepszym radzeniu sobie. Psychoterapeuta dziecięcy - choć z racji swojej specjalizacji skupia się w pierwszej kolejności na dziecku - obejmuje więc namysłem całą rodzinę z jej trudnościami i potrzebami.

Na czym polega proces konsultacji i dlaczego tak ważne jest, żeby odróżnić go od psychoterapii?

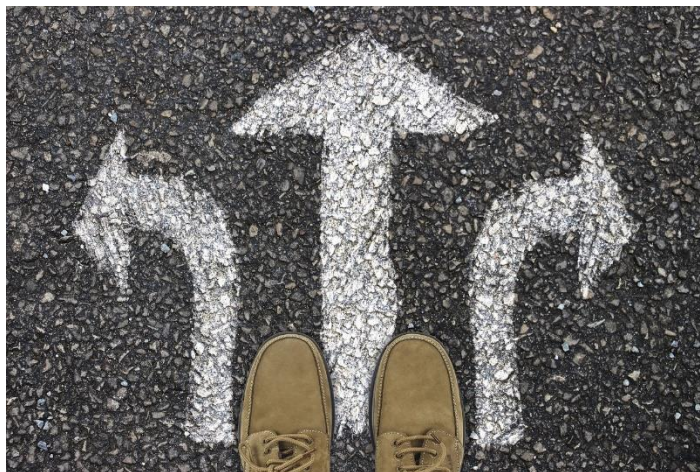
Proces psychoterapii zawsze jest poprzedzony **konsultacjami**. Jest to cykl kilku spotkań (w przypadku konsultacji w sprawie dziecka zazwyczaj od 3 do 7), na który składają się: rozmowa z rodzicami (ważne, aby terapeuta mógł porozmawiać z obojgiem rodziców), spotkanie (bądź kilka spotkań) z dzieckiem oraz omówienie wniosków z konsultacji i przekazanie zaleceń. Szczegółowy przebieg konsultacji może się nieco różnić w zależności od wieku dziecka, podejścia psychoterapeutycznego oraz miejsca, do którego dana osoba się zgłasza. Niemniej podstawowe cele tego procesu pozostają takie same. Konsultacja służy temu, żeby:

a) dowiedzieć się, **co się dzieje**,

osoba prowadząca konsultację uwzględnia przy tym perspektywę zarówno rodziców, jak i dziecka. Jest zainteresowana naturą trudności, a jednocześnie bada szerszy kontekst. Dzięki odniesieniu treści zgłoszenia do kontekstu formułuje hipotezy dotyczące pochodzenia, charakteru i funkcji doświadczanych trudności. Stara się zatem nie tylko **uzyskać dane** o tym, co się dzieje, ale też **zrozumieć**, co się dzieje. Podzielenie się tym rozumieniem z rodziną często samo w sobie stanowi już o wartości konsultacji. Tym niemniej służy ona też temu, żeby

b) zdecydować, co będzie najwłaściwszą odpowiedzią na zgłaszane potrzeby. A zatem **kto potrzebuje pomocy i jaka jest najbardziej odpowiednia forma tej pomocy**.

Pod koniec procesu konsultacji osoba ją prowadząca omawia zalecenia wraz z rodziną, a więc nie tylko przekazuje, co należy zrobić, ale również wyjaśnia, dlaczego daną formę wsparcia uważa za optymalną. Dobrze, żeby sprawdziła, czy dziecko i jego rodzice są gotowi przyjąć zalecenia w takiej postaci. Konsultacja powinna zakończyć się wspólnym ustaleniem dalszego sposobu postępowania.



Kiedy dziecko jest kierowane do terapii i dlaczego nie musi to mieć związku z nasileniem objawu?

Choć intuicyjnie wydaje się, że im poważniejsze są trudności w funkcjonowaniu dziecka (objaw), tym bardziej wskazane jest objęcie go psychoterapią, nie zawsze musi tak być. Psychoterapeuta dziecięcy skupia się bowiem nie tylko na tym, co daje się zaobserwować, ale analizuje również, czego przejawem jest objaw - a więc jakie jest jego pochodzenie i mechanizmy, które go podtrzymują. Zadaje sobie pytanie, czy w danym kontekście obserwowana trudność pełni **funkcję adaptacyjną**. To znaczy, czy stanowi adekwatny - czyli zdrowy - sposób poradzenia sobie z sytuacją, w której znajduje się dziecko. Trafnie określił to Winnicott, jeden z prekursorów współczesnej psychoanalizy dzieci: *To właśnie takie środki, którymi normalnie posługują się nasze dzieci, nazywamy trudnościami, i możemy powiedzieć, że normalne dziecko w stosownych warunkach może przejawiać jakieś trudności. W wypadku chorego dziecka to nie trudności są problemem, lecz fakt, że nie spełniają one swojej roli i są one dokuczliwe zarówno dla dziecka, jak i dla matki. Chociaż moczenie nocne, odmowa jedzenia i wiele innych kłopotów mogą wskazywać na potrzebę leczenia, niekoniecznie tak się musi stać. W istocie trudności takie mogą przejawiać dzieci, które z pewnością nazwiemy normalnymi, a mają je po prostu dlatego, że życie jest trudne (...).*

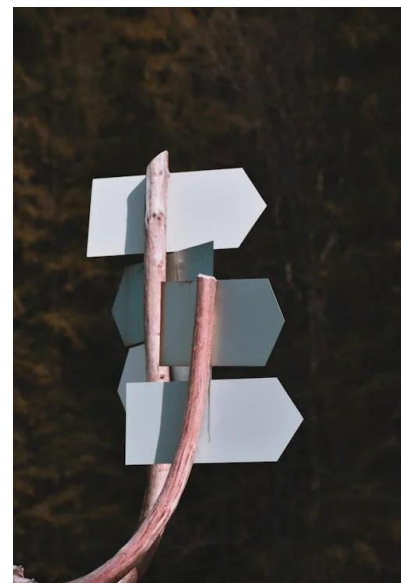
W wielu przypadkach zalecenia po konsultacji nie będą szły w kierunku leczenia samego dziecka, ale pracy nad kontekstem, w którym się ono znajduje. Najczęściej będzie to oznaczało pracę z rodzicami. Warto tu dodać, że dobrą praktyką jest - zwłaszcza w przypadku młodszych dzieci - skupienie się w pierwszej kolejności na wzmocnieniu zasobów rodziców tak, aby mogli oni dać oparcie swojemu dziecku. Rodzice mają bowiem niezastępowalne miejsce w życiu dziecka i stanowią dla niego najlepsze źródło wsparcia.

Co może wyniknąć z konsultacji i z czego to się bierze?

Skierowanie dziecka do psychoterapii (bądź innych oddziaływań skoncentrowanych na dziecku, które nie zostaną omówione w tym artykule) po zakończeniu konsultacji jest zatem tylko jednym z możliwych rozwiązań. Jakie są inne?

1. Normalizacja, psychoedukacja, brak dalszych zaleceń

Nieraz okazuje się, że trudność, z którą rodzina zgłasza się na konsultację, należy do szeroko rozumianej normy (co nie zmienia faktu, że trudność ta może być w danym momencie uciążliwa dla dziecka, rodziców czy otoczenia). Istotne jest to, że mamy do czynienia z funkcjonowaniem adekwatnym do etapu rozwojowego, na którym znajduje się dziecko. Poinformowanie o tym rodziców wraz z omówieniem natury danego okresu oraz właściwych mu wyzwań i potrzeb często obniża poziom niepokoju i przyczynia się do poprawy funkcjonowania całej rodziny. Raz jeszcze cytując Winnicotta: *jeśli matka, próbując różnych sztuczek, by poradzić sobie z tym problemem, wie,*



na czym on polega, nie będzie wpadała w panikę i będzie w stanie przeczekać ten czas - to wydaje się zawsze dobrym sposobem w wychowaniu dzieci. Zdziwiająca jest, że niemowlę i małe dziecko w końcu radzą sobie doskonale dlatego właśnie, że ktoś osobiście odpowiedzialny za ich wychowanie postępuje spokojnie i naturalnie.

2. Konsultacje/warsztaty wychowawcze dla rodziców

W wielu przypadkach wyjście z kryzysu jest możliwe dzięki pracy nad wzmocnieniem kompetencji rodzicielskich. Dlatego opiekunom dziecka nierzadko zaleca się udział w grupowych warsztatach wychowawczych bądź indywidualnych spotkaniach rodzicielskich. Obie formy oddziaływań mają charakter psychoedukacyjny, a nie terapeutyczny, i są nakierowane na rozwijanie umiejętności kluczowych w procesie wychowania. Chodzi przy tym nie tylko o poznanie i przećwiczenie konkretnych technik postępowania. Warsztaty stwarzają okazję, by zaciekawic się perspektywą dziecka, zachęcają do pracy nad komunikacją, pomagają zwiększyć świadomość własnych granic oraz podjąć refleksję nad celami, które przyświecają rodzicowi w procesie wychowania. O ile spotkania indywidualne lepiej uwzględniają osobiste potrzeby rodziców i specyfikę danego dziecka, o tyle nieocenioną wartością warsztatów stanowi grupa.

3. Terapia indywidualna dla rodziców

Niekiedy okazuje się, że pożądana zmiana nie może zostać osiągnięta na drodze samych oddziaływań psychoedukacyjnych. Rodzice, którzy mają za sobą trudną historię, borykają się z problemami o głębszym podłożu, sami mogą potrzebować pomocy w postaci psychoterapii indywidualnej. Dopiero w takim procesie mogą dotrzeć do źródła własnych trudności oraz podjąć pracę nad nimi.

4. Konsultacja rodzinna

Często okazuje się, że dziecko prezentujące objaw, które pojawia się w gabinecie psychoterapeuty wieku rozwojowego, jest w jakiś sposób wyrazicielem trudu całej rodziny. Salvador Minuchin, jeden z twórców podejścia systemowego w psychoterapii, określił to tak:

*Do gabinetu terapeuty rodzina wkracza z gotową wersją tego, co się w niej dzieje. Zazwyczaj wszyscy jej członkowie wskazują **identyfikowanego pacjenta** -*

nosiciela objawu. Ich punkt widzenia jest szalenie indywidualistyczny: gdyby tylko ta jedna osoba mogła się pozbyć i przestała stwarzać problemy swoim zachowaniem, wszystko w rodzinie ułożyłoby się dobrze. Punkt widzenia terapeuty rodzinnego jest inny. Rozumie on, że zachowania są z natury kontekstualne i wszelkie objawy prezentowane przez jednostkę są związane z relacjami w rodzinie, do której ta jednostka należy.



Objaw dziecka jest w tej sytuacji pochodną specyficznego układu rodzinnego. Co więcej, objaw ten pełni w rodzinie pewną istotną funkcję - dzięki niemu możliwe jest zachowanie status quo. Dlatego, gdybyśmy skoncentrowali się w tym przypadku tylko na dziecku, to terapia prawdopodobnie okazałaby się bardzo mało skuteczna. Lepszym rozwiązaniem jest skierowanie całej rodziny na konsultacje, które stworzą okazję do przyjrzenia się regułom, które kształtują relacje między poszczególnymi członkami i jednocześnie podtrzymują objaw.

5. Konsultacja pary

Z inną jeszcze sytuacją mamy do czynienia, gdy źródło trudności leży po stronie kryzysu w parze rodzicielskiej. Dla przykładu, w pewnych okolicznościach, pozycję dziecka, które cierpi z powodu stanów depresyjnych, można powiązać z konfliktem między rodzicami. Zajmowanie się chorym, wymagającym opieki dzieckiem w jakiś sposób spaja rodziców, którzy w innej sytuacji już dawno zdecydowaliby się na rozstanie.

W tego typu sytuacji warto, żeby rodzice mieli możliwość zajęcia się swoją relacją na spotkaniach z psychoterapeutą par i małżeństw.

Powyżej przedstawiłam jedynie najczęstsze kierunki zaleceń, jakie może otrzymać rodzina po konsultacjach u psychoterapeuty dziecięcego. Zalecenia te często bywają ze sobą łączone. Psychoterapii dziecka z zasady towarzyszy udział rodziców w spotkaniach rodzicielskich bądź warsztatach umiejętności wychowawczych. Dzieci czują dużą ulgę, kiedy dowiadują się, że nie tylko one pracują na terapii, ale rodzice też ponoszą wysiłek na rzecz zmiany. Ostatecznie, aby praca terapeutyczna z dzieckiem okazała się skuteczna, czy wręcz w ogóle możliwa, musi być to także praca z jego rodzicami.

(-) Anna Szumowska

Anna Szumowska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi terapię indywidualną i grupową dzieci i młodzieży oraz spotkania wychowawcze z rodzicami.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.wawer.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](#)